और यथार्थ भगवद्भक्त की महती अमोघ कृपा से ही कृष्णभावनामृत प्राप्त होती है, उपरोक्त किसी यज्ञ से नहीं। इसलिए कृष्णभावनामृत सर्वथा दिव्य (लोकोत्तर) है।

5/4

**अपाने जुह्वति प्राणं प्राणेऽपानं तथापरे।**
**प्राणापानगती रुद्ध्वा प्राणायामपरायणाः।**
**अपरे नियताहाराः प्राणान्प्राणेषु जुह्वति।।२९।।**

**अपाने**=अपानवायु में; **जुह्वति**=हवन करते हैं; **प्राणम्**=प्राण को; **प्राणे**=प्राण में; **अपानम्**=अपानवायु को; **तथा**=ऐसे ही; **अपरे**=अन्य; **प्राण**=प्राण; **अपान**=अपान की; **गती**=गति को; **रुद्ध्वा**=वश में करके; **प्राणायाम**=प्राणनिरोध से हुई समाधि में; **परायणाः**=प्रवृत्त; **अपरे**=अन्य; **नियत**=संयमित; **आहाराः**=भोजन; **प्राणान्**=प्राण को; **प्राणेषु**=प्राण में ही; **जुह्वति**=हवन करते हैं।

### अनुवाद

दूसरे मनुष्य समाधि के लिए प्राणायाम के परायण रहते हैं। वे अपान में प्राण का और प्राण में अपान को रोकने का अभ्यास करते हैं और अन्त में प्राण-अपान की गति को पूर्णरूप से रोककर समाधि में स्थित हो जाते हैं। दूसरे संयमित भोजन करने वाले योगी प्राण का प्राण में ही हवन किया करते हैं।।२९।।

### तात्पर्य

श्वास-प्रश्वास प्रक्रिया के निग्रह से सम्बन्धित इस योगपद्धति को 'प्राणायाम' कहते हैं। प्रारम्भ में हठयोग के विविध आसनों की सहायता से इसका अभ्यास किया जाता है। इन्द्रियों को वश में करने और स्वरूप-साक्षात्कार के पथ में प्रगति के लिए ही इन सब साधन-वीथिओं का विधान किया गया है। इस पद्धति के अन्तर्गत देह में स्थित वायु का संयम किया जाता है, जिससे परस्पर विपरीत दिशाओं में एक समय संक्रमण करना सम्भव हो जाय। अपानवायु अधोमुखी है और प्राणवायु ऊर्ध्वगामिनी है। 'पूरक' में इन दोनों वायुओं के तटस्थ हो जाने तक प्राणायाम-परायण योगी विलोक-उच्छ्वास का अभ्यास करता है। इसी भाँति, जब प्राण का अपान में यजन किया जाता है, तो उसे 'रेचक' कहते हैं। प्राण-अपान, दोनों के पूर्ण अवरोध को 'कुम्भकयोग' कहा जाता है। कुम्भकयोग के अभ्यास से योनियों की आयु में अनेक वर्षों की अभिवृद्धि हो जाती है। परन्तु भक्तियोग से नित्य युक्त रहने वाला कृष्णभावनाभावित पुरुष स्वयमेव जितेन्द्रिय बन जाता है। निरन्तर श्रीकृष्णसेवा में तत्पर होने से उसकी इन्द्रियों के लिए विषयों में प्रवृत्त होना सम्भव नहीं रहता। अतएव जीवन-अवधि का अन्त होने पर वह अनायास ही चिन्मय कृष्णलोक में प्रविष्ट हो जायगा। इसलिए वह चिरायु की प्राप्ति के लिए उद्यम नहीं करता; सत्य तो यह है कि कृष्णभावनाभावित होते ही उसकी सद्योमुक्ति हो जाती है। कृष्णभावनाभावित महात्मा की श्रेणी का प्रारम्भ ही ब्रह्मभूत स्तर से होता है; वह उस बुद्धियोग से सदा युक्त है। इस से उसका कभी पतन नहीं हो सकता। अन्त में उसे अतिशीघ्र